Süsskartoffeln – so lecker und so gesund!

Habe wieder mal etwas Neues ausprobiert:
Gebackene Süsskartoffelscheiben



Süsskartoffeln als Fingerfood

Zutaten für die süsse Variante:
Süsskartoffeln
Frisches Obst
Mascarpone oder Ricotta
Zitronen- und/oder Limettensaft
Agavendicksaft
Geschälte Hanfnüsse

Süsskartoffelscheiben, sollten bis zu 1 cm dick sein und werden dann im Backofen knusprig backen. Ihr könnt gleich ein ganzes Blech mit Süsskartoffelscheiben belegen, dann lohnt sich das Aufheizen des Backofens.
Während die Süßkartoffeln backen, könnt Ihr frisches Obst in dünne Scheiben schneiden. Mascarpone oder Ricotta mit ein wenig Zitronen- und/oder Limettensaft glattrühren, Agavendicksaft und geschälte Hanfnüsse nach Geschmack zugeben und auf die fertig gebackenen Süsskartoffelscheiben verteilen.

Zutaten für die kräftige Variante:
Süsskartoffeln
Kartoffelcreme wie z.B.: Sour Creme, Creme fresh, u.s.w.

Käse in Scheiben

Süsskartoffelscheiben, sollten bis zu 1 cm dick sein und werden dann im Backofen knusprig backen. Ihr könnt gleich ein ganzes Blech mit Süsskartoffelscheiben belegen, dann lohnt sich das Aufheizen des Backofens.
Während die Süßkartoffeln backen, schneidet Ihr den Käse in feine Würfel und gebt den Käse dann in die Sour Creme, Creme fresh. Nach dem Backen der Süsskartoffelscheiben die Creme einfach nur auf die Süsskartoffelscheiben verteilen und mit frischen, kleingehackten Kräutern bestreuen.

Lecker sind auch dünn aufgeschnittene Avocados, diese werden einfach auf die fertigen Süsskartoffelscheiben gelegt und mit frischen Kräutern bestreut. Ihr könnt die Süsskartoffelscheiben belegen wie ein leckeres frisch gebacknes Brot.
Die Süsskartoffelscheiben schmecken warm genauso gut wie kalt. Beim Garnieren der fertiggebackenen Kartoffelscheiben, sind Eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wenn Ihr z.B.: die belegten Süsskartoffelscheiben in 2-4 Teile zerteilt, auf Cocktailspießchen steckt, könnt Ihr die Spießchen so auf einer Party oder einem Empfang als Fingerfood anbieten.

Wissenswertes über die Avocado

Das Fruchtfleisch der Avocado besteht zu fast einem Drittel aus Fett und dabei handelt es sich hauptsächlich um wertvolle ungesättigte Fettsäuren, welche sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Ausserdem stecken in der Avocado auch viel Lecithin und Vitamine, unter anderem B, A und E.
Meistens schaffe ich keine ganze Avocado mit einem Mal zu essen. Das braun werden des Avocados-Restes (meist eine Hälfte) verhindere ich, indem ich die Schnittfläche mit Limetten- oder Zitronensaft beträufele, bis die ganze Schnittfläche bedeckt ist. Ihr könnt den Avocado Schnittfläche auch mit Olivenöl bestreichen, oder Ihr legt die Avocado zum Aufbewahren in kaltes Wasser. Hauptsache es kommt keine Luft an die Schnittfläche.

Bei mir kommt die Avocado sehr viel zum Einsatz. Auf einer Scheibe frisch gebackenem Brot macht sie sich sehr gut, als Butter- oder Margarine-Ersatz. Mit Knoblauch, Chili, Ingwer und Limetten- oder Zitronensaft vermengt, habt Ihr einen weiteren leckeren Bortaufstrich oder als Dip für Gemüse. Diesen Dip passt auch super zu Fisch und als Sosse zu Nudeln.

Wissenswertes über die Süsskartoffeln

Caiapo als einer der Inhaltstoffe in der Süsskartoffel reguliert den Blutzuckerspiegel.
In Süsskartoffeln sind ausserdem viele Nähr- und Vitalstoffe enthalten. Ihre Farbe verdankt die Süsskartoffel einigen sekundären Pflanzenstoffen wie etwa den Carotinoiden und Anthocyanen. Anthocyane sind hochwirksame Antioxidantien, die freie Radikale entlarven und somit über eine hohe antientzündliche und antioxidative Wirkung verfügen.
Carotinoide gehören in die Gruppe der Antioxidantien und können Krebs, Arteriosklerose, Rheuma, Alzheimer, Parkinson, Grauen Star, Alterung etc. vorbeugen helfen.
Ausserdem enthält die Süsskartoffel die Vitamine C und dem Vitamine E, B2, B6 und E sowie Biotin (Vitamin H). Die Schale der Süsskartoffel enthält hochwertige Ballaststoffe, die einer Darmträgheit vorbeugen.
Die Süsskartoffeln sind Stresskiller, lindern Krämpfe und stärken die Muskulatur, schützen das Herz, stärken die Abwehrkräfte, ist eines der gesündesten Gemüse überhaupt und kann auch als Rohkost verwendet werden.

Die Avocado und die Süsskartoffel haben eines gemeinsam: Sie wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich

Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung